

Вересень у багатьох країнах переміщує рак простати у центр уваги, час підвищити рівень громадського усвідомлення даного захворювання, зокрема його поширеності, підходів до виявлення та попередження, способів лікування тощо.

Рак простати – це тип раку, який виникає в передміхуровій залозі (простаті), яка є невеликою залозою у формі волоського горіха у чоловіків, яка виробляє сім’яну рідину. Рак передміхурової залози є одним із найпоширеніших видів раку у чоловіків, особливо у літніх чоловіків.

**Фактори ризику раку простати**

•    Вік: рак простати частіше зустрічається у літніх чоловіків. Рідко зустрічається у чоловіків молодше 40 років, але ризик значно зростає після 50 років.

•    Сімейний анамнез: чоловіки з сімейним анамнезом раку передміхурової залози, особливо якщо він був у близького родича.

•    Расова/етнічна приналежність: афроамериканські чоловіки мають вищий ризик розвитку раку простати порівняно з представниками інших рас.

•    Ожиріння або надмірна вага.

•    Дієта: харчування з високим вмістом червоного м’яса або жирних молочних продуктів і низьким вмістом фруктів і овочів

•    Паління: є деякі докази того, що куріння може бути пов’язане з вищим ризиком розвитку агресивного раку простати.

**Симптоми та ознаки**

На ранніх стадіях рак простати може не проявляти жодних симптомів. Однак у міру прогресування раку симптоми можуть включати:

* + Труднощі з початком або зупинкою сечовипускання
  + Часте сечовипускання, особливо вночі
  + Слабкий або переривчастий відтік сечі
  + Біль або печіння під час сечовипускання
  + Кров у сечі або спермі
  + Болюча еякуляція
  + Постійний біль у спині, стегнах або тазі.

Важливо зауважити, що ці симптоми також можуть бути спричинені іншими захворюваннями, наприклад збільшенням простати (доброякісною гіперплазією передміхурової залози), тому при появі будь-якого з цих симптомів важливо звернутися до лікаря для правильної діагностики та лікування.

**Профілактика та способи зниження ризику виникнення раку простати**

* Хоча надійного способу запобігти раку передміхурової залози немає, певний спосіб життя може зменшити ризик:

Здорове збалансоване харчування, багате фруктами, овочами та цільнозерновими продуктами з низьким вмістом насичених жирів і червоного м’яса

* Регулярні фізичні вправи та фізична активність
* Підтримання здорової вагуи
* Скринінг і раннє виявлення: регулярні скринінги раку передміхурової залози
* Обмеження алкоголю
* Киньте палити